

Erdbeer-Joghurt-Smoothie

Endlich wieder Erdbeeren! Die aromatische süße, feurigrote Frucht wird von nahezu allen Menschen geliebt. Zugegeben Erdbeerkuchen und Vanilleeis mit frischen Erdbeeren sind oberlecker. Doch das ist unser Smoothie auch – und obendrein noch supergesund!

Zutaten für 2 Smoothies:

½ Mango
½ Granatapfel
150ml Kokoswasser
1 Limette
2 EL True Life Joghurt
1 Handvoll Erdbeeren
1 Handvoll Wildkräuter

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, vom Grünzeug befreien und zusammen mit Joghurt, Wildkräutern, der geschälten Mango, dem Limettensaft, den Granatapfelkernen und dem Kokoswasser in den Hochleistungs-Mixer geben und fein pürieren.

